

OFFSIDES SOCIALE HAVER

Fællesskab,
aktiviteter &
WORKSHOPS



VELKOMMEN udenfor

Velkommen til WeShelters katalog om fællesskab, workshops og aktiviteter i Offsides Sociale Haver. Danmarks første udendørs værested for psykisk sårbare og andre i udsatte positioner. Her er det ikke kun planter og blomster, der vokser, men også mennesker og fællesskaber.

GRØNT OG GIVENDE FÆLLESSKAB

I Offsides Sociale Haver bliver du en del af et givende aktivitetsfællesskab med højt til loftet. Fællesskabet tager udgangspunkt i interessen for det grønne, hvor du kan deltage i let havearbejde, workshops og aktiviteter. Havens medarbejdere sørger altid for, at opgaverne passer lige præcis til dig. Opgaverne kan f.eks. være lugning og såning. Vores workshops byder bl.a. på biavl og madlavning i det fri, mens aktiviteterne byder på yoga og udendørs spil. Du kan også læne dig tilbage og bare nyde omgivelserne, drikke en kop kaffe og tage en snak med medarbejderne. Haverne er inddelt i Den Sociale Blomsterhave, Den Runde Staudehave, Drysseriet, Drivhushaven og en frugthave.

GENTAGELSENS GLÆDER

I Offsides Sociale Haver kan du komme lige så tit, du vil. Hvis du kommer flere gange i løbet af året, får du mulighed for at følge udviklingen af det, du selv sår. Nogle gange kan du tage en plante med hjem. Andre gange ender dit frø som en blomst i en buket eller som krydderurter på maden til hospitalets patienter. På den måde kan du være med til at glæde andre med dit arbejde.

FRISK LUFT OG FYSISK AKTIVITET

Vi arbejder udenfor hele året, og alle workshops og aktiviteter foregår i det fri. Kun i tilfælde af meget dårligt vejr trækker vi indenfor i domene eller aflyser helt.

OFFSIDES MEDARBEJDERE

Medarbejderne i Offsides Sociale Haver har både grønne fingre og rødder i det socialfaglige arbejde. Tilsammen står de klar til at byde dig velkommen og inddrage dig i det grønne aktivitetsfællesskab, der kan være en trædesten videre i tilværelsen.

PRAKTISK INFORMATION OG KONTAKTOPLYSNINGER

Offsides Sociale Haver drives i samarbejde mellem Københavns Kommune, Region Hovedstaden og WeShelter.

Haverne er bemandet mandag, tirsdag, onsdag og torsdag fra kl. 10.00 – 15.00. Dog ikke på helligdage.

Du kan læse mere om Offsides Sociale Haver på www.weshelter.dk. For mere information kan du også skrive en mail til osh@weshelter.dk eller ringe til socialfaglig medarbejder Lise-Lotte Damkjær på tlf. 2425 6832.



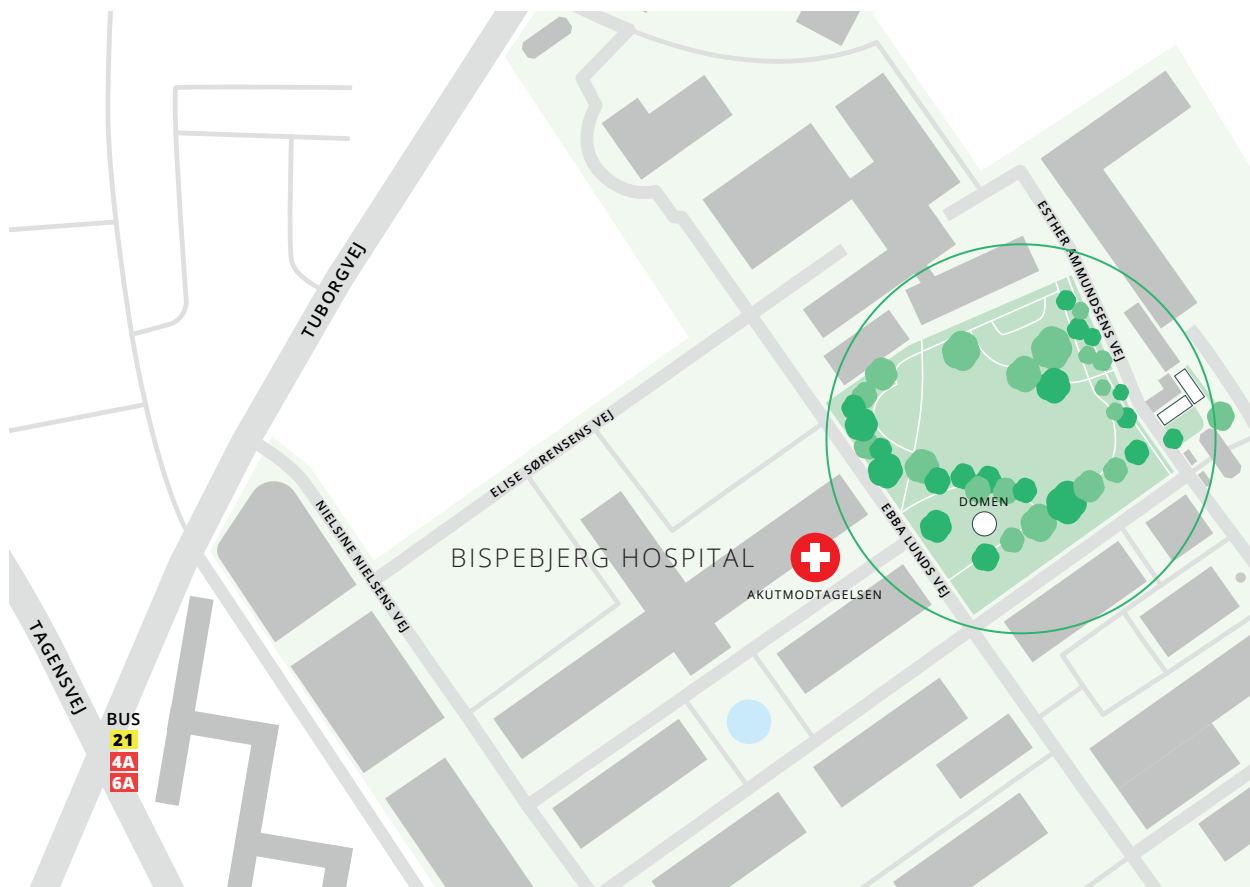
Udgivet af WeShelter, forår 2022

Fotos: WeShelters egne og Wilfred Gachau. Grafisk design: Peter Folkmar
Tryk: KLS PurePrint A/S. Dette er en klimaneutral tryksag

WeShelter, Gl. Køge Landevej 137, 2500 Valby. www.weshelter.dk

FIND VEJ

OFFSITES SOCIALE HAVER PÅ BISPEBJERG HOSPITAL



- Offsites Sociale Haver er inddelt i
- 1 Den Sociale Blomsterhave, 2 Den Runde Staudehave, 3 Drysseriet, 4 Drivhushaven og
 - 5 en kommende frugtplantage.

WORKSHOPS for alle

RO OG GLÆDE

Vi afholder mange workshops i løbet af året. De følger årets gang og giver dig mulighed for at blive en del af et grønt aktivitetsfællesskab samtidig med, at du kan opleve den ro og glæde, som havearbejdet giver.

Det unikke ved Offsides Sociale Haver er, at vi er et uden-dørs værested. Vores workshops foregår altid udenfor eller i vores væksthuse. Husk derfor at have tøj på, som passer til årstiden. Vi aflyser kun i tilfælde af meget dårligt vejr og tager forbehold for eventuelle ændringer i programmet.

Alle workshops begynder kl. 11.00 om formiddagen. De fleste workshops afholdes om onsdagen i Offsides Sociale Haver i parken ved Bispebjerg Hospital på Ebba Lunds Vej, 2400 Kbh. NV.

Vi mødes ved domen.

Vores workshops varer mellem to og fire timer. Det er selvfølgelig frivilligt, om du vil deltage hele vejen.

SÆRLIGT OM BIAVLSWORKSHOPS

Biavlworkshops afholdes på alle tirsdage i sæsonen, som du kan se i kalenderen. Mødetid og sted som de øvrige workshops. I tilfælde af regn og blæst vil biavlworkshops blive aflyst. Det er altid en god ide at ringe og høre om eventuelle aflysninger.

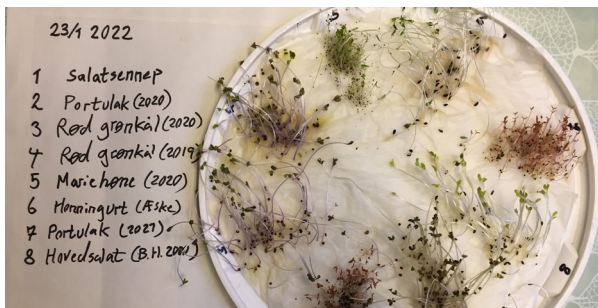
HUSK TILMELDING

Husk altid at tilmelde dig ved at sende en mail til osh@weshelter.dk. Du kan også tilmelde dig ved at ringe til socialgartner Lars Jacobsen på tlf. 2134 2095 eller pædagog Gerda Grønbæk på tlf. 2115 0603.

KOM SOM DU ER

Det er gratis at deltage i Offsides workshops.

Vi har de nødvendige materialer og giver også gerne te eller kaffe.



SPIREPRØVER AF FRØ OG FORSPRING AF KARTOFLER

HVORNÅR: 23/2

Vær med til at spireteste frø og forspire kartofler.

Vi sikrer os at de frø, vi selv har samlet, og dem vi har gemt fra tidligere år stadigvæk kan spire. Vi afprøver, hvordan man kan sikre sig, at frøene er spiredygtige. Vi har også tid til at lægge nogle kartofler til forspiring, så vi forhåbentlig kan høste nye kartofler allerede sidst i maj måned.



SÅNING, PRIKLING OG OMLANTNING

HVORNÅR: 2/3, 9/3, 30/3, 6/4, 4/5

Vær med fra frøene sås til de spirer, vokser op og plantes ud.

I løbet af foråret afholder Offside flere workshops, hvor vi sår frø af de planter, vi skal bruge i Den Sociale Blomsterhave og i vores urtegartneri ved Bispebjerg Hospital.

Prikling er, når man tager de små kimplanter og planter over i en lidt større potte, så de får plads til at udvikle sig. Ompotning er, når man planter om fra en mindre til en større urtepotte – det kan du høre nærmere om i workshoppen. På workshoppen kan du også så urter til at tage med hjem.



PODNING AF FRUGTTÆER

HVORNÅR: 16/3, 23/3

Vær med til at pøde æble- og pæretæer.

To gange i marts holder vi workshop i vores drivhuse ved Bispebjerg Hospital, hvor vi poder vores egne frugttræer. Du behøver bare at møde op – vi har de nødvendige materialer.

For at få den frugtsort man ønsker, er det nødvendigt at pøde den ønskede sort på en grundstamme. Vi prøver bare med et par æble- og pæresorter. Princippet er det samme for alle frugttræerne - det kan du høre nærmere om på workshoppen.

Når vi har poded og pottet de nye frugttræer, kan du lade dit træ stå i vores have til senere.



FORÅRS-FORMERING AF STAUDER

HVORNÅR: 22/4, 27/4

Lær hvordan man formerer stauder om foråret.

De fleste stauder formeres om efteråret ved deling, men nogle af dem kan med fordel deles og blive til flere om foråret. For eksempel rabarber, ramsløg og hosta. Vær med til at dele og tag eventuelt nogle forårsstauder med hjem, hvis du har plads - ellers bruger vi dem i Offsides Sociale Haver.



BIAVL

HVORNÅR: 26/4, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6, 21/6, 28/6, 5/7, 12/7, 19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 16/8

Bliv en del af de summende biers facinerende verden.

I løbet af foråret og sommeren afholder vi næsten hver uge biavl-workshops i en af vores haver ved Bispebjerg Hospital. Vi starter altid tirsdage kl 11, hvis der ikke er dårligt vejr på dagen.

På den første workshop i i april lægger vi ud med at se, om familierne har det godt efter vinteren, og vi klargør noget af det materiale, vi skal bruge i løbet af sommeren. For eksempel nye vokstavler.

I august afslutter vi sæsonen med høst af honning og fodring af bierne med sukker som erstatning for det honning vi har taget.



MAD MED GRØNT FRA HAVE OG DRIVHUS

HVORNÅR: 27/4

Kom og tilbered mad i det fri med grønt fra have og drivhus.

Vi laver mad i det fri med forskellige urter, som vi har dyrket i drivhusene i Offsides Sociale Haver. Nogle af os, der bor på landet, har også taget nogle af de første skud fra naturens spisekammer - for eksempel brændenælseskud og ramsløg. Vi hjælpes ad med at høste og tilberede urterne til måltidet og til sidst med at spise maden.



UDPLANTNING PÅ FRILAND

HVORNÅR: 11/5

Vi planter de blomster ud på friland, som vi har dyrket i vores drivhuse.

Vi har sået, plantet og plejet vores blomsterplanter indendørs i væksthuse. Nu trænger de til at komme ud i det fri og udfolde sig, så besøgende i parken kan nyde synet af blomsterfloret. Vi vil høste blomster til buketter, som indlagte på hospitalet kan få glæde af. Bier og andre insekter plejer også at sætte pris på vores arbejde med blomster, de kan høste nektar fra.

Imens vi arbejder med udplantningen, deler vi nogle tips til, hvad vi kan gøre for at planterne trives bedst muligt efterfølgende. Du er velkommen til at få et par udplantningsplanter med hjem til egen have eller altan.



Den første have Offside etablerede
i parken ved Bispebjerg Hospital



Den Runde Staudehave i det nordøstlige
hjørne af Parken ved Bispebjerg Hospital



HØST AF TIDLIGE KARTOFLER OG MAD MED KARTOFLER

HVORNÅR: 25/5

Få glæde af årets tidlige kartofler.

Tidligt på foråret lagde vi kartofler i store urtepotter, som vi har haft stående i drivhuse. Kartofflerne skulle gerne være klar til at blive høstet allerede her sidst i maj.

Som bekendt findes der ikke noget mere lækkert end at spise nye kartofler, så kom og være med til at tilberede og nyde delikatessen.



BINDING AF BÆREDYGTIGE BLOMSTERBUKETTER

HVORNÅR: 15/6, 6/7, 31/8, 14/9

Vi plukker blomster som vi binder til buketter. Tag en buket med hjem eller giv den til en ven.

En af de aktiviteter, der fylder meget hos os er dyrkning af afskæringsblomster velegnede til blomsterbuketter. I haverne har vi folk, som har stor erfaring med at binde buketter, og de vil meget gerne lære fra sig.

Vi samler blomster i haven og demonstrerer teknikken i binding af blomsterbuketter. De blomster vi dyrker i haverne er dyrket efter økologiske principper, og der bliver ikke brugt energi til at transportere blomsterne over lange afstande - derfor er de bæredygtige. De buketter du får bundet, kan du selvfølgelig tage med hjem.



JORDBÆR-TEMA

HVORNÅR: 22/6

Vi smager på årets friske jordbær og laver nye planter til næste års høst.

I Offsides Sociale Haver dyrker vi flere forskellige sorter af jordbær i små mængder, men selv et enkelt jordbær eller to kan smage himmelsk. Kom og få smagsprøver og vær med til at dele viden om dyrkningsmetoder og forskelle mellem sorterne.



SOMMERSTIKLINGER AF URTER-, FRUGT- OG PRYDBUSKE

HVORNÅR: 29/6

Vær med til at lave endnu flere flotte frugt- og prydbuske ved hjælp af sommerstiklinger fra Offsides Sociale Haver.

Vi har mange forskellige buske, der skal glæde os med frugt og bær eller bare skal pynte med farverige blomster og blade. De fleste af dem kan vi selv lave flere af ved hjælp af stiklinger. Stiklinger med blade kaldes for urteagtige stiklinger og dyrkes typisk først på sommeren.

Vi klipper stiklingerne af buske, vi har i Offsides Sociale Haver. For eksempel hyld, solbær, ribs, forsythia, potentil. Stiklingerne sætter vi i urtepotter overdækket med hvid plastik. Du vil senere kunne hente nogle af de planter, du har fremstillet, når de har fået rødder.



URTESALT MED KRYDDERURTER FRA HAVERNE

HVORNÅR: 27/7

Pift almindelig salt op med de krydderurter, du allerbedst kan lide.

I Offsides Sociale Haver dyrker vi de fleste almindelige krydderurter. Vi starter ud med at gå rundt i haverne og vælge de urter, vi vil bruge - det kan for eksempel være løvstikke, timian, basilikum, purløg, citrontimian.

Vi findeler urterne, blander dem med sydesalt og kommer dem på glas. Du kan få nogle glas med hjem, med nogle af de krydderurtesalte, du har været med til at fremstille.





FORMERING AF STUEPLANTER VED HJÆLP AF STIKLINGER

HVORNÅR: 3/8

Fra stikling til stueplante.

I Offsides Sociale Haver dyrker vi mest planter, der skal stå udendørs, men mange af os bor i lejligheder. Derfor vil vi til denne workshop beskæftige os med, hvordan vi kan lave vores egne stueplanter. Vi tager stiklinger af stueplanter, vi har i vores drivhuse og planter dem i urtepotter. Du kan få et par potter med hjem, eller du kan lade dem stå hos os og hente dem senere.

Undervejs snakker vi om hvilke stueplanter, vi hver især har held med at dyrke. Har du selv nogle stueplanter, du har haft held med at mangfoldiggøre, er du velkommen til at tage formeringsmateriale med og dele ud af.



KRYDDERURTEKRANSE

HVORNÅR: 17/8

Vær med, når vi laver krans af velduftende krydderurter fra Offsides Sociale Haver.

I Offsides Sociale Haver dyrker vi mange krydderurter - mest til at give smag til mad, men urterne kan meget mere end det. For eksempel kan de arrangeres i krans, som kan hænges op til pynt og sprede velduft.

Vi starter workshoppen med at gå rundt i haverne og samle forskellige krydderurter. Derefter finder vi det bedste sted i haven, hvor vi kan hygge med at binde krans af urterne. Du får selvfølgelig mulighed for at tage egne krans med hjem.



INDSAMLING OG BYTTE AF BLOMSTER- OG URTEFRØ

HVORNÅR: 10/8

Saml årets sidste frø og byt.

Tag med os rundt i Offsides Sociale Haver for at samle nogle af de frø, som stadigvæk er klar til at blive høstet. I løbet af sommeren har vi selv høstet frø af nogle af blomsterne. De blomsterfrø vi har mange af, deler vi gerne med dig, der deltager. Du må meget gerne tage frø med, hvis du har overskud af frø, du selv har indsamlet.

Vi udveksler gode råd om høst og opbevaring af frø fra have og natur.



TEURTER OG URTETE

HVORNÅR: 24/8

Urter til varmende og velmagende te.

I Offsides Sociale Haver dyrker vi mange forskellige krydderurter, og nogle af dem er velegnede til brygning af urtete - kom selv og smag. Vi går rundt i haverne og høster, mens vi snakker om hvilke urter, der er bedst egnede til te, og hvordan man kan dyrke de forskellige urter.

OFFSIDE 2022

JANUAR

FEBRUAR

ONSDAG D. 23.

Spireprøver af frø og forspiring af kartofler

MARTS

ONSDAG D. 2.

Såning, prikling og omplantning

ONSDAG D. 9.

Såning, prikling og omplantning

ONSDAG D. 16.

Podning af frugttræer

ONSDAG D. 23.

Podning af frugttræer

ONSDAG D. 30.

Såning, prikling og omplantning

APRIL

ONSDAG D. 6.

Såning, prikling og omplantning

ONSDAG D. 20.

Formering af stauder

TIRSDAG D. 26.

Biavl

ONSDAG D. 27.

Mad med grønt fra have og drivhus

MAJ

TIRSDAG D. 3.

Biavl

ONSDAG D. 4.

Såning, prikling og omplantning

TIRSDAG D. 10.

Biavl

TIRSDAG D. 11.

Udplantning på friland

TIRSDAG D. 17.

Biavl

TIRSDAG D. 24.

Biavl

ONSDAG D. 25.

Høst af tidlige kartofler og mad med kartofler

TIRSDAG D. 31.

Biavl

JUNI

TIRSDAG D. 7.

Biavl

TIRSDAG D. 14.

Biavl

ONSDAG D. 15.

Binding af bæredygtige blomsterbuketter

TIRSDAG D. 21.

Biavl

ONSDAG D. 22.

Jordbær-tema: sorter, dyrkning, smagning m.v.

TIRSDAG D. 28.

Biavl

ONSDAG D. 29.

Sommerstiklinger af urter, frugt- og prydbuske

WORKSHOPS

JULI

TIRSDAG D. 5.
Biavl

ONSDAG D. 6.
Binding af bæredygtige blomsterbuketter

TIRSDAG D. 12.
Biavl

TIRSDAG D. 19.
Biavl

TIRSDAG D. 26.
Biavl

ONSDAG D. 27.
Lav din egen krydderurtesalt med krydderurter fra Offsides Sociale Haver

AUGUST

TIRSDAG D. 2.
Biavl

ONSDAG D. 3.
Formering af stueplanter ved hjælp af stiklinger

TIRSDAG D. 9.
Biavl

ONSDAG D. 10.
Indsamling og bytte af blomster- og utrefrø

TIRSDAG D. 16.
Biavl

ONSDAG D. 17.
Krydderurtekranse: Vi binder kranse af krydderurter fra Offsides Sociale Haver

ONSDAG D. 24.
Teurter og urtete

ONSDAG D. 31.
Binding af bæredygtige blomsterbuketter

SEPTEMBER

ONSDAG D. 7.
Salater med spiselige blomster

ONSDAG D. 14.
Binding af bæredygtige blomsterbuketter

ONSDAG D. 21.
Pizzabagning i pizzaovn

OKTOBER

ONSDAG D. 5.
Fletning af gavekurve i pil

ONSDAG D. 12.
Friskpresset æblesaft

ONSDAG D. 19.
Halloween - græskarsuppe m.m.

NOVEMBER

ONSDAG D. 2.
Pizzabagning i pizzaovn

ONSDAG D. 9.
Lægning af blomsterløg til blomstring i foråret

ONSDAG D. 16.
Formering af stauder

ONSDAG D. 23.
Vinterstiklinger af frugt- og prydbuske

TIRSDAG D. 29.
Fremstilling af fuglekasser

ONSDAG D. 30.
Julekranse

DECEMBER

TORS DAG D. 1.
Fremstilling af bivoksllys

ONSDAG D. 7.
Juledekorationer



SALATER MED SPISELIGE BLOMSTER

HVORNÅR: 25/8

Fra pryd i haven til pynt i maden.

Mange af de blomster vi dyrker i Offsides Sociale Haver kan, udover at bruges til buketter, bruges i maden. Det er dog sjældent, at man kan spise sig mæt i blomster - mest bruges blomsterne i maden til at pynte i en salat. I fællesskab indsamler vi blomster til salater og får os en snak om de mest almindelige og lidt sjældnere spiselige blomster, og om hvilke der er lettest at dyrke eller finde i naturen.



VI BAGER I VORES PIZZAOVN

HVORNÅR: 21/9, 2/11

Kom og bag velmagende pizzaer i vores hjemmelavede pizzaovn.

I efteråret 2021 byggede vi en pizzaovn i haven ved vores drivhuse. Den blev bygget af ler, grus og halm, og vi har så småt indviet den. Vi satser på at bage nogle lækre pizzaer og måske også andet bagværk i ovnen - kom og vær med til at bage og spise.



FLETNING AF GAVEKURVE I PIL

HVORNÅR: 5/10

Flet en gavekurv til dig selv eller en du har kær.

Vi har længe ønsket os at kunne flette nogle kurve af pil, som vil kunne bruges som gavekurve. Derfor har vi i første omgang fået en professionel fletter til at lære os at fremstille nogle simple kurve.

Kom og deltag og bidrag gerne med tips, hvis du har erfaringer med pileflet. Der skulle gerne komme en kurv ud af det, som du kan få med hjem. Vi kan eventuelt arbejde videre nogle af de efterfølgende dage.



PRESNING AF ÆBLESAFT

HVORNÅR: 12/10

Lækker friskpresset saft af efterårets overflod af æbler.

Offsides Sociale Haver har adgang til usprøjtede æbler i forskellige haver. Blandt andet i haverne ved Bispebjerg Hospital. Vi har samlet kassevis af friske æbler, som vi gerne vil presse til most.

Kom og være med til at moste og smage. Hvis du vil have noget æblesaft med hjem, så kan du tage en tom flaske med skruelåg med.



HALLOWEEN - GRÆSKARSUPPE M.M.

HVORNÅR: 19/10

Find en (græskar)grimasse, der kan passe.

Vi dekorerer græskar og hygger med græskarsuppe og friskbagte boller fra Bispebjerg Hospitals bageri, når Offsides Sociale Haver traditionen tro holder halloween-workshop.

Der er frit slag til at fortælle uhyggelige historier.



LÆGNING AF BLOMSTERLØG TIL BLOMSTRING I FORÅRET

HVORNÅR: 9/11

Vi gør klar til forårets blomsterekspllosion ved at lægge blomsterløg i efteråret.

I Offsides Sociale Haver lægger vi hvert efterår nye blomsterløg, som vi enten har indkøbt, eller selv har dyrket. Krokus, påskeliljer, tulipaner med flere som vi kan få glæde af, når de blomstrer til foråret.

På workshoppen deler vi tips til, hvordan man får held med dyrkning af blomsterløg. Vi planter forskellige blomsterløg i urtepotter. Som deltager får du mulighed for at tage nogle pletter med hjem, som du selv har lagt blomsterløg i.



FORMERING AF STAUDER

HVORNÅR: 16/II

Lær hvordan man formerer stauder.

I Offsides Sociale haver har vi en masse forskellige stauder. Når vi ønsker flere af en slags staude, graver vi den op og deler den. På denne workshop viser vi, hvordan man gør. Du kan være med til at dele og plante nogle af de stauder, vi har rigeligt af, og du er velkomne til at få nogle potter med stauder med hjem.

Vi snakker også lidt om, hvad der karakteriserer stau-de-planter, og om hvordan man får held med at dyrke dem.



VINTERSTIKLINGER AF FRUGT OG PRYDBUSKE

HVORNÅR: 23/II

Fra lille gren til stor busk på en vinter.

Vinterstiklinger er stiklinger uden blade - også kaldet træagtige stiklinger.

Vi klipper stiklingerne af buske og krydderurter, vi har i haverne. For eksempel figen, ribs, solbær, hyld, forsythia. Stiklinger sætter vi i potter i drivhuset, hvor de står vintere over.

Vi skriver navn på urtepotterne, så man senere vil kunne hente nogle af de planter, man har fremstillet, når de har fået rødder.



FREMSTILLING AF FUGLEKASSER

HVORNÅR: 29/II

Lær hvordan man fremstiller fuglekasser.

På denne workshop fremstiller vi fuglekasser til alt fra musvitter til spurve, blåmejser og stære, mens vi udveksler tips til, hvordan vi gør vores haver, gårde og altaner mere dyrevenlige. Vi har materialer i haven. Du er velkommen til at tage din fuglekasse med hjem. Du er også velkommen til at donere den til ophængning i Offsides Sociale Haver.



Den aflukkede have som fulgte med, da Offsides Sociale Haver fik mulighed for at dyrke planter i de gamle drivhuse



I de ældre drivhuse dyrker vi krydderurter til Bispebjerg Hospitals køkken og udplantningsplanter



JULEKRANSE

HVORNÅR: 30/11

Lav din egen julekrans og få den med hjem.

På denne workshop fremstiller vi julekranse. Vi har på forhånd samlet nogle af materialerne, der skal bruges til julekransene. Vi starter med at gå rundt i haverne og finde flere materialer, som vil være velegnede til binding af julekranse. Du får naturligvis den/de krans med hjem, som du selv har lavet.



FREMSTILLING AF BIVOKSLYS

HVORNÅR: 1/12

Med bivoks skaber vi lys i en mørk vintertid.

Vær med til at støbe og rulle lys af ægte bivoks. Du kan få et par lys med hjem, som du selv har fremstillet. Lysene kan eventuelt bruges i juledekorationerne i workshoppen ugen efter.



JULEDEKORATIONER

HVORNÅR: 7/12

Skab din egne dekorationer til julen.

I Offsides drivhuse ved Bispebjerg Hospital fremstiller vi juledekorationer. Der bliver helt sikkert også lidt juleknas at hygge sig med. Du kan selvfølgelig tage de dekorationer med hjem, som du selv har fremstillet. Vi har de nødvendige materialer, men husk at klæde dig godt på. Der kan være køligt i drivhusene, selv om vi sætter lidt varme på.

AKTIVITETER i fællesskab

Fra maj til september måned afholder Offsides Sociale Haver også ugentlige aktiviteter i haverne ved Bispebjerg Hospital.

Her har du mulighed for at få rørt kroppen samtidig med, at du laver noget sjovt med de andre deltagere.

ALTID UDENDØRS

Alle aktiviteter er udendørs, så husk tøj, der passer til årstiden. Vi aflyser kun i tilfælde af meget dårligt vejr og tager forbehold for eventuelle ændringer i programmet.

GRATIS

Det er gratis at deltage, og vi byder på lidt forfriskninger undervejs.



YOGA

HVORNÅR: HVER TIRSDAG FRA KL. 11.00-12.00

Solhilsen i grønne omgivelser.

Hver tirsdag kan du deltage i udendørs yoga. Regner det, skifter vi bare yogamåtterne ud med stole, bløde puder og grønne spirer i det lune drivhus.

Husk at tilmelde dig ved at sende en mail til osh@weshelter.dk. Du kan også ringe til socialfaglig medarbejder Lise-Lotte Damkjær på tlf. 2425 6832.



UDENDØRS SPIL

HVORNÅR: HVER TORSDAG FRA KL. 13.00-14.00

Hygge på grønsværen.

Sociale udendørs spil som for eksempel kongespil, kroket og pétanque hver torsdag eftermiddag.

Du møder bare op, som du er. Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig.



OFFSIDES SOCIALE HAVER er Danmarks første udendørs værested for psykisk sårbare og andre i udsatte positioner. I løbet af 2022 inviterer vi til en lang række spændende workshops og aktiviteter, der alle foregår i det fri. Her kan du blive en del af et grønt aktivitetsfællesskab med højt til loftet.

Vi glæder os til at byde dig velkommen.